

Octubre



Pick a **better snack**™

Go to the Park	Carrot	Dribble	Potato	Jicama
Play	Walk	Kick	Pear	Rake
		Family Ate Meal Together		
Apple	Dance		Skate	Canned Vegetable
Sweet Potato	Play	Frozen Vegetable	100% Juice	Pear
Stretch	Jicama	Salad Greens	Walk	Applesauce



**PLAY YOUR WAY.
ONE HOUR A DAY.**

<http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>



Pick a **better snack**™ puede ayudarte a disfrutar más frutas y verduras. Completa la tarjeta marcando con una cruz en los cuadros de frutas, verduras o de actividades físicas que ya hayas probado. Lograrás un “bingo” cuando completes una línea diagonal, horizontal o verticalmente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y Iowa Food Assistance Program que ofrecen asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado o visite <http://dhs.iowa.gov/food-assistance>. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



NOTA PARA LOS PADRES:

De madre a madre

Tengo dos niños pequeños y un trabajo que me mantiene ocupada. Mis niños han aprendido en la escuela una regla muy sencilla que nos ha ayudado a todos a comer de manera más sana: la regla del plato lleno de colorido. Cuando estamos preparando nuestras comidas, pensamos en cómo hacer que las mismas sean más coloridas añadiéndoles frutas y verduras. Podemos agregar pimientos a nuestras pizzas, brócoli a los macarrones, o fresas, frambuesas o moras congeladas a nuestra avena. Ahora que seguimos la regla del plato colorido, es fácil para nosotros hacer que hasta los platos más sencillos sean saludables.

~ **Natoshia, madre de dos niños, de Iowa.**



PREGUNTAS REALES. RESPUESTAS EXPERTAS.

P ¿La leche con chocolate es saludable para mi hijo?

R La leche con chocolate tiene los mismos nutrientes saludables, como calcio, proteína, vitamina D, potasio y magnesio, que la leche blanca. Pero se le ha añadido azúcar. Los azúcares agregados nos dan calorías extras que pueden conducir a la ganancia de peso. La leche con chocolate puede ser parte de una dieta saludable, pero si a su hijo le gusta la leche blanca, sírvale la leche blanca la mayor parte del tiempo y ocasionalmente la leche con chocolate. Cuando sirva la leche con chocolate, elíjala sin grasa o leche con chocolate de 1 %.

PARA OBTENER RESPUESTAS A ESTA Y OTRAS PREGUNTAS DEL HOGAR Y DE LA FAMILIA, LLAME A LA LÍNEA DE RESPUESTAS DE LA UNIVERSIDAD ESTADAL DE IOWA AL 1-800-262-3804, DE LUNES A VIERNES DE 9 A 4, O ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A ANSWER@IASTATE.EDU.

**PLAY YOUR WAY.
ONE HOUR A DAY.**



Los niños necesitan estar activos 60 minutos por día, y caminar o ir a la escuela en bicicleta son una forma sencilla de incorporar actividades en días ajetreados. Únase a otros padres cerca de su casa para armar “autobuses de caminata a la escuela” y túrnense para llevar a los niños andando a la parada del autobús o hasta la escuela.

- ¿Está demasiado ocupado para jugar juntos en familia? La actividad física se puede dividir períodos más cortos a lo largo del día. Den una caminata de 10 minutos antes de la cena, o salgan a caminar o a andar en bicicleta después de cenar, como “postre”. Piense en su agenda semanal o diaria y cree oportunidades para ser aún más activos. Todo cuenta.
- Los fines de semana, planifique una excursión familiar por un parque. Los niños pueden ayudar a planificar la ruta y hacer un mapa para usar en la excursión. Deje a los niños ayudar a rastrillar hojas y hacer un juego con ellas. El ganador puede saltar en primer lugar en la pila de hojas.

NOMBRE DEL NIÑO

ha jugado Pick a **better snack**™ este mes.

FIRMA